



# 長崎ちゃんぽん

30分

長崎のソウルフードをご自宅で作っちゃおう！  
豚骨スープが子どもたちに大好評でした♪  
たっぷりのお野菜でボリューム満点。



大人2人分	
中華麺（生）	2玉
豚肉こま切れ	100g
キャベツ	3~4枚
玉ねぎ	1/5個
にんじん	4cm
もやし	1つかみ
コーン	大さじ2
油	適量
豚骨スープ	600cc
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
塩	少々

- ### 作り方
- ① 鍋に豚骨スープとにんにく、生姜を加えて加熱して、沸騰する直前に火を止める。
  - ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
  - ③ 麺は茹でておく。
  - ④ フライパンに油をひき、豚肉と②を炒める。
  - ⑤ ④の中に①と③を加えて塩で調味し、スープがひと煮立ちしたら出来上がり。
- \*スープの味付けはお好みで調整してください。